

Bailar y flotar

Vamos a calentar como todos los días, con calma, estirando la espalda, las piernas y calentando los pies. Hay que calentar durante toda esta canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=NF-kLy44HIs>

Vamos a empezar haciendo sonidos con nuestro cuerpo.
Miremos este vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=X2-GP6LV8DM>

Buscamos una silla donde estar cómodos, si no estamos solas podemos poner las sillas en corro. Empezamos el baile. Unas palmas, unas patadas, son suficientes, basta con que lo repitamos. Podemos copiar unas los ritmos y los movimientos de las otras. ¿Probamos a ponernos de pie sin perder los ritmos?, ¿nos sentamos y volvemos a ponernos de pie?
NO PERDAMOS EL RITMO.

Ahora vamos a mover todo el cuerpo.

Miramos este vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=eQ7y0Ye9W2w>

Tenemos que mover hasta el último músculo como hacen ellos. Agitar los hombros, las caderas, los brazos, la espalda, poner todo en movimiento. No dejemos ni un pelo de la cabeza sin mover.

Bailamos estas dos músicas:

Primera canción

Volvemos a poner el vídeo y bailamos esa música de Bach

Segunda canción

<https://www.youtube.com/watch?v=CV87-38W5R0>

Ya estamos en forma ¿no? ¿Cansadas?

Ahora vamos a hacer una pequeña escenografía.

Vamos a buscar almohadas, cojines, mantas, todo lo que tengamos por casa que sea muy blando y lo colocamos en el suelo como si estuviéramos montando una gran nube. Una vez que ya tengamos todo listo ¡¡¡VAMOS A FLOTAR!!!

Nos tumbamos y vamos a bailar encima de nuestra nube, como si estuviéramos flotando.

Rodamos, flotamos, el cuerpo no pesa y todo está blando. Es muy importante **CERRAR LOS OJOS** todo el tiempo que dure la canción.

A ver qué os parece esta canción para flotar

<https://www.youtube.com/watch?v=AlftMNMdH00>

Cuando se haya acabado la música del todo vamos abriendo los ojos poco a poco. ¿Nos imaginábamos que estaríamos ahí?

Sigamos flotando con los ojos abiertos. Pongamos esta canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=Lnvobi3ctsE>

Para acabar nos ponemos esta canción.

<https://www.youtube.com/watch?v=-0KrwzWpTXg>

Vamos a meternos debajo de la nube que hemos montado, debajo de los cojines y almohadas, nos metemos despacito. Vamos a hacer que se mueva la nube. Vamos a bailar para que esa nube se mueva con nosotras.

Flotad y bailad toda la semana.